

Obsah

Věnování.....	8
Předmluva.....	9

1. STUPEŇ 11

Předmluva k 1. stupni	12
Co je to Hathajóga?	13
Ke cvičení	16
Poloha uvolnění	18
Břišní dech	22
Dýchání vsedě	23
Střídavý dech	24
Stoj vzpřímený.....	25
Cvičení pro ramena a šíji.....	26
Oční cvičení	28
Zahřívací cvičení	30
Poloviční kolo.....	32
Protážení zad.....	33
Mústek.....	34
Relaxační poloha na bříše	35
Kobra.....	36
Poloviční uzel	37
Uvolnění nakonec	39
Svámí Šivánanda	40
Óm	40

2. STUPEŇ 41

Předmluva ke 2. stupni.....	43
Zdravá výživa	44
Poloha uvolnění	47
Pozice vsedě.....	48
Střídavý dech	49
Pozdrav Slunci	50
Cvičení nohou.....	54
Stoj na ramenou, svíčka	55
Poloviční kolo.....	56
Protážení zad, varianta	57
Kobra.....	58
Pták.....	59
Pozice dítěte	60
Poloviční uzel.....	61
Uvolnění nakonec	63
Šrí Yogi Hari.....	67

3. STUPEŇ 67

Předmluva ke 3. stupni.....	69
Pozitivní myšlení.....	69
Pozice vsedě.....	71
Střídavý dech	72

Pozdrav Slunci	73	Ke cvičení	103
Cvičení břicha	77	Pozice vsedě	104
Stoj na ramenou, svíčka	78	Zahřívací cviky pro dechová cvičení	105
Pluh.....	79	Kapálabhāti.....	108
Poloviční kolo.....	81	Střídavý dech	109
Protážení zad.....	82	Mústek.....	111
Mústek.....	83	Vstávání.....	113
Motýl.....	84	Pozdrav Slunci	114
Kobra.....	85	Delfín.....	127
Luk	87	Pozice dítěte	129
Pozice dítěte	88	Stoj na ramenou, svíčka	130
Poloviční uzel.....	89	Pluh.....	131
Předklon ve stoji, čáp	91	Most	133
Uvolnění nakonec	92	Kolo	134
4. STUPEŇ	97	Protážení zad.....	136
Předmluva ke 4. stupni.....	98	Kobra.....	138
Shrnutí Hathajógy Pradípíka	98	Velbloud.....	139
1. kapitola: Ásana.....	99	Poloviční uzel	141
2. kapitola: Pránájáma.....	101	Vrána	144
3. kapitola: Mudry a bandhy.....	102	Předklon ve stoji, čáp s variantami	146
4. kapitola: Samádhi	102	Uvolnění nakonec	148